

あなたの血圧、高くなっていませんか ～減塩で冬の高血圧対策～

協力 登別市食生活改善推進員協議会・問い合わせ 健康推進グループ (☎01100)

「冬になると、血圧が高くなってしまおう…」という方はいませんか。
寒い季節は、私たちの体は体温を外に逃がさないように血管が収縮するため、血圧が上がりやすくなります。
高血圧は自覚症状が出にくく、放置すると動脈硬化が進んで、脳卒中や心臓病、腎臓病などの深刻な合併症を招きます。
血圧が上がりやすいこの季節に、ぜひ取り組んでほしい、おいしい食事での高血圧対策を紹介します。

高血圧を予防する食生活のポイント

- **調味料からの塩分を減らす**
日本人は食塩の約7割を調味料からとっています。調味料に含まれる食塩量を意識するだけでも、摂取量を減らすことにつながります。
○調味料を減塩タイプにする ○調味料はかけるよりつける ○塩やしょうゆの代わりに、酢やレモンを使う
○香辛料の辛みや、うま味のある食材で調味料を控えめに ○スープや汁物は「汁少なめ・具たくさん」に
- **血圧を下げる食材を食べる**
ナトリウム(食塩)が血圧を上昇させるのに対し、カリウムは血圧を下げる働きがあります。
カリウムを豊富に含む野菜や果物、いも、豆類などを毎日の食事にプラスしましょう。

減塩おすすめレシピ

登別市食生活改善推進員協議会 提供



材料
にんじん……………大1本
(A) レモン汁……………大さじ1
オリーブオイル…大さじ2
砂糖……………小さじ1
塩……………少々

作り方
①皮をむいたにんじんをピーラーで薄くむく。残った部分は包丁で薄切りにする。
②(A)をボウルで混ぜ合わせ、①を入れて混ぜる。

減塩ポイント
レモン汁の酸味で、塩分が少なくてもさっぱりとおいしい一品です。
お好みでレーズンを加えると、果物のうま味がプラスされます。

にんじんのリボンサラダ

材料
切り干し大根……………10g
めんつゆ(3倍濃縮)小さじ1/2
卵……………1個
かいわれ菜……………1/4パック
ツナ油漬……………1/2缶
マヨネーズ……………大さじ1
塩こしょう……………少々

作り方
①切り干し大根は水でもどし、熱湯で2〜3分ゆでて水にさらす。水分をしっかり絞り、めんつゆと絡めて2〜3分おく。
②かいわれ菜は、根元を切り落とし、長さを3等分に切る。
③卵を水から12〜13分ゆでた後に水に取って、殻をむく。
④③の卵をボウルに入れ、食感が残るようにフォークの背で粗くつぶし、ツナとマヨネーズを入れてあえ、塩・こしょうで味を調える。
⑤④に切り干し大根とかいわれ菜を加えてよく混ぜる。

減塩ポイント
しょうゆ味の煮物が多い切り干し大根を、うま味のあるマヨネーズやツナ、卵と組み合わせた一品。
切り干し大根は、カリウムの多い、おすすめ食材です。

切り干し大根の卵たっぷりサラダ



登別市食生活改善推進員協議会会長 北山智加子さん

家族の健康に不安を覚え、自分の健康づくりも兼ねて健康的な食生活についての勉強を始め、広報のぼりべつで市主催の食生活改善推進員養成講座を知り、参加したのが入会のきっかけです。
「料理の色合いがそろとうと栄養バランスも自然と取れる」「まずは食材の味を楽しむこと」をテーマに、近所のお店でも手に入る食材を使う簡単なレシピを広めていきたいと考えています。
食生活からの健康づくりの一步、登別市食生活改善推進員協議会の活動を、まずは見学をしませんか。
活動内容：例会 毎月第1火曜日(活動場所は主に市民会館)
※見学希望は、事前に北山さん(☎3431)まで。